

ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ЗДОРОВЬЕ

К в а ш е м у с в е д е н и ю:

ТАБАК является ведущей причиной предотвращаемой смерти в Соединённых штатах Америки, унося более 400.000 жизней в год. Табак убивает больше людей чем СПИД, алкоголь, автомобильные катастрофы, наркотики и самоубийства вместе взятые! Каждый день почти 3.000 молодых людей в возрасте до 18 лет привыкают к курению, из них 100 умрёт от болезни, обусловленной курением.

► Существует три типа курения табака:

1. **Основное курение (МС)** – дым от сигарет, вдыхаемый самим курильщиком.
2. **Побочное курение (СС)** – дым, выпускаемый в воздух горячей сигаретой. Он содержит более 4000 химических веществ и 40 канцерогенных веществ (веществ вызывающих рак).
3. **Окружающее курение (ЕТС)** – (пассивное курение) это смесь побочного курения и дыма, выпущенного курильщиком и ядовитых веществ, которые содержатся в сигаретной бумаге и мундштуке сигареты. Этот тип курения содержит наибольшее по стране количество канцерогенных веществ, передаваемых по воздуху! Только в Небраске пассивное курение убивает 340 человек в год. Более чем 8.000 детей становятся курильщиками в Небраске, но новорождённые дети и малыши, живущие в в семьях с курящими родными, наиболее подвержены риску серьёзных заболеваний, связанных с курением.

► **Табак и рак:** Табак является причиной 80-85% случаев рака лёгких. Он может либо стать причиной рака, либо ускорить процесс развития уже существующего рака. Половина из всех курильщиков умирают в среднем возрасте по причине курения. Они теряют приблизительно 20-25 лет от средней продолжительности жизни. Многие из тех кто умирает от курения, не были слишком заядлыми курильщиками, но они начали курить в раннем возрасте.

► **Табак и инфаркт:** У курильщиков бывает в 5 раз больше инфарктов чем у некурящих. Табак является причиной 75-80% смертей от инфаркта среди курильщиков в возрасте до 50 лет. Сигареты с уменьшенным количеством никотина не уменьшают риск инфаркта.



► **Эффект окружающего курения на некурящих:**

- Повышенный риск рака и болезни сердца
- Каждый год примерно 3.000 случаев рака лёгких и 62.000 смертей от болезней коронарных сосудов.

У детей подверженных влиянию окружающего курения:

- Повышенный риск воспаления среднего уха
- Повышенный риск воспаления лёгких и бронхита
- Развитие астмы и обострение её симптомов. Развитие других респираторных заболеваний.
- Пониженная функция лёгких и риск рака лёгких.
- Синдром внезапной смерти

► **Эффект табака, употребляемого без курения:**

Использование табака без курения повышается с каждым годом. Табак тот без дыма, но не без вреда. Он разрушает здоровье но боль может не быть первым симптомом!

- Стирание и потеря зубной эмали
- Невосстанавливаемое разрушение дёсен и костей челюсти, которое приводит к потере зубов
- Гниение зубов от реакции с кислотами
- Зависимость от никотина на таком же уровне, что и от курения
- Уменьшение и потеря чувства вкуса, что приводит к потреблению большего количества сахара и соли
- Риск рака горла и пищевода
- Риск рака губы, дёсен и лёгких
- Ранние признаки рака ротовой полости: болячки, которые подолгу не заживают, белые комки в горле, продолжительная боль в горле, чувство, что что-то застряло в горле, трудность в пережёвывании пищи, уменьшенная подвижность челюсти и языка.

Табачные законы в Небраске



Противозаконно:

- Лицам младше 18 лет курить сигары, сигареты и употреблять какие-либо другие табачные изделия.
- Поставлять сигареты, сигаретную бумагу, или какие-либо другие сигаретные материалы лицам младше 18 лет.
- Магазинам продавать сигары, табак, сигареты или сигаретные материалы лицам младше 18 лет.
- Лицам младше 18 лет лгать о своём возрасте или использовать поддельные документы с целью покупки табачных изделий.

С целью охраны «здоровья населения, общего комфорта, и окружающей среды» был принят закон (***The Nebraska Clean Indoor Air Act***) о запрещении курения внутри **общественных помещений***. Курение запрещено внутри зданий, за исключением баров и ресторанов где есть курящая секция

* Курение не разрешается в любых закрытых помещениях, используемых публикой. Некоторыми примерами таких зданий могут послужить:

коридоры квартирных комплексов
детские центры
хозяйственные магазины
конференц-залы
приёмные врачей
продуктовые магазины
табачные магазины
дома престарелых
школьные спортзалы

банки
бензоколонки
фойе отелей
бизнес офисы
больницы
винные магазины
магазины одежды
церкви

За дополнительной информацией по употреблению алкоголя,
табачных изделий и медикаментов обращайтесь в:

Lincoln
Council on
Alcoholism and
Drugs, inc

914 "L" Street, Lincoln, NE 68508
(402)475-2699
e-mail: prevention@lcad.org
www.lcad.org

*Составлено на средства полученные от Community Health Endowment,
region V systems, United Way of Lincoln/Lancaster County и на частные
дотации. Март 2001*